

+14 ANYS

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	INICI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
6:50					MMT.BOX	F					9:30	MMT.BOX 45'	F		
7:00	CYCLING	5	TBC	1			BODYPUMP	1	TRX		F 10:30	CYCLING 60'	5	CYCLING	5
7:30					CYCLING	5					11:20			ABD XPRESS	F
7:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F			11:30	IOGA/PILATES 60'	1		
8:20					ABD XPRESS	F					11:35	ABD XPRESS	F		
8:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	ESQUENA SANA	1	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P					
9:30	PILATES	1 6	HATHA IOGA	1	PILATES	1 6	ESQUENA SANA	1	PILATES	1					
9:30	TBC	1	CYCLING	5	TBC	1	CYCLING	5	BE STRONG GLUTIS	1					
10:20	ABD XPRESS		ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F							
10:30	BODYPUMP	1	BOXA	2	ZUMBA	1	BOXA	2							
10:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P			AQUAGYM	P					
13:30			PILATES	6	TBC	1	PILATES	6	BODYPUMP	1					
14:15	ABD XPRESS	1	CYCLING	5	ABD XPRESS	1	CYCLING	5							
14:30									DANCE & ZUMBA	1					
15:10			ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F							
15:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	TBC	1	AQUACROSS	P	BODYPUMP 60'	1					
15:30	TBC	1													
15:30	HATHA IOGA	3	FUNCIONAL	F											
16:15					ABD XPRESS	1									
17:30					AERIAL IOGA	3			CYCLING	5					
17:30	PILATES	1			PILATES	1 6			PILATES	1					
17:30			TBC	1	AEROSTEP	1	BE STRONG GLUTIS 45'	1 F							
18:00	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5							
18:30	TBC	1	BODYPUMP	1	TBC	1	BODYPUMP	1	TBC	1					
18:30	VINYASA IOGA	3	POWER IOGA	3	KUNDALINI IOGA	1 3	HATHA IOGA	1 3							
18:30	AERODANCE	1 6	BOXA	2	PILATES EMBARÀS	7									
18:30	BE STRONG GLUTIS	F			BE STRONG GLUTIS	F	ESQUENA SANA	6							
18:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F							
19:00	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5							
19:20	TRX	F													
19:30			AQUACROSS	P			AQUACROSS	P							
19:30			KICK BOXING/MUAY THAI	2	BOXA	2	KICK BOXING/MUAY THAI	2							
19:30	PILATES	6	AERIAL IOGA 60'	3	PILATES	6									
19:30	BODYPUMP	1	TBC	1	BODYPUMP	1	DANCE & ZUMBA	1							
19:45					AQUAGYM	P									
19:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F							
20:00	CYCLING	5			CYCLING	5									

START PROGRAM

Programa gratuït d'assessorament i motivació exclusiu de QWellness



Demana la teva entrevista gratuïta amb un assessor a recepció! Després d'un estudi corporal exhaustiu amb tecnologia Inbody, et dissenyarem un entrenament en funció del teu objectiu.



OBLIGATORI MASCARETA



OBLIGATORI TOVALLOLA



MÒBIL APP

Nom App: Qwellness.

KIDS

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
17:30	IOGA KIDS 5-13A		BOXA KIDS 5-13A				FIT KIDS 3-13A							
17:30	HELP CLUB 3-13A		HELP CLUB 3-13A		KID'S CLUB OUT 3-13A		HELP CLUB 3-13A				AQUAFAMILY A PARTIR DE LES 13,00H	P	AQUAFAMILY DURANT TOT EL DIA	P
18:30	KID'S CLUB 3-13A		KID'S CLUB 3-13A		KID'S CLUB 3-13A		KID'S CLUB 3-13A							
19:30	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P				



+ 14 ANYS

DURADA

INTENSITAT

BENEFICIS

	DURADA	INTENSITAT		BENEFICIS	
CONDICIONAMENT	BODYPUMP	45'-60'	Mitja	Activitat Les Mills. Sessió de força i resistència per als principals grups musculars basat en l'aixecament de peses, barres i discs. Molt divertit gràcies a l'acompanyament de la música.	Tonificació de tota la musculatura.
	BODYCOMBAT	45'	Alta	Activitat Les Mills. Entrenament cardiovascular que consisteix en realitzar moviments de diferents arts marcials (boxa, karate, taekwondo...), a través de coreografies amb música on milloraràs la flexibilitat, la força, la coordinació i la resistència. Vine a provar-ho!	Increment de la capacitat cardiovascular, la força muscular i la coordinació.
	TBC	45'	Mitja-Alta	"Total Body Conditioning". Sessió d'entrenament i tonificació integral d'alta intensitat per a millorar la teva condició física amb diferents materials com steps, barres, gomes...	Increment de la força muscular, la coordinació i la teva resistència.
	TBC	45'	Alta	Sessions d'entrenament d'alta intensitat on entre d'altres material utilitzarem les kettlebells. Milloraràs la força, l'explosivitat, la potència i la resistència muscular mitjançant seqüències on englobem tot el cos o treballem de manera més localitzada.	Increment de la força muscular, la potència i la resistència global del teu cos.
	BE STRONG (GLUTIS)	30'-45'	Mitja-Alta	Activitat on fem seqüències d'exercicis funcionals i integrals, focalitzats en glutis, cames i abdòmen. Treballant amb diferents materials. sobretot amb bosu.	Treball de força centrat en: cames, glutis, abductors i abdominals. Tingues un gluti deú, amb aquestes classes.
BODY-MIND	HATHA-IOGA	60'	Mitja	Modalitat de ioga coneguda per la pràctica d'asanes o postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat prenent molta atenció al control de la respiració.	
	VINYASA IOGA	60'	Mitja-Alta	Aquest tipus de ioga és molt dinàmic, ja que el seu objectiu és coordinar els moviments del nostre cos amb la respiració. Es un treball físic que exigeix força relativa en relació al nostre pes corporal, una bona flexibilitat i una gran concentració. Ideal per posar-te en forma!	
	KUNDALINI IOGA	60'	Mitja-Alta	Practicaràs asanes d'una manera dinàmica, eficient, vital i coordinades amb la respiració. Cada classe inclou asanes (postures), pranayama (respiració), mantrés (cant), relaxació i meditació. El que anomenem energia kundalini, que flueix a través del primer chakra, situat a la base de la columna, s'activa mitjançant l'exercici del Kundalini ioga desbloquejant cos i ment.	
	POWER IOGA	60'	Mitja-Alta	Si creus que el ioga no és físic ni dinàmic, prova el Power ioga Modalitat basada en el Ashtanga-Vinyasa, molt energètica. T'ajudarà a enfortir i tonificar, guanyant en equilibri i agilitat per la gran varietat d'asanes, i al final de la sessió sentiràs un gran benestar emocional i relaxació física. Enfocat a tots els nivells, ja que es donen alternatives en funció del cas i condició física de cadascú.	
	AERIAL IOGA	45'-60'	Mitja-Alta	L'Aerial ioga és una modalitat on s'inclou una sèrie de postures de ioga, sobretot invertides, utilitzant una tela suspesa com a eina principalment de descompressió de vèrtebres i respectant altres articulacions... Gràcies al treball en suspensió, sentiràs com corregeixes la postura, elimines sobre càrregues, tensions musculars, augment del control del core, milloraràs la circulació sanguínia del teu cos... Prova-ho!	
	PILATES	45'	Mitja	El mètode Pilates és un entrenament del cos i la ment. Permet incrementar la flexibilitat del cos i aconseguir força muscular sense augmentar el volum.	Tonificació abdominal i muscular general, esquena...
	PILATES EMBARÀS	45'	Baixa-Mitja	Pilates i embaràs són dues combinacions perfectes. Realitzar Pilates durant la gestació del nadó, ajuda a evitar el dolor d'esquena i pelvis amb exercicis posturals i d'enfortiment a més a més, t'ajudarà a mantenir un pes adequat durant l'embaràs. Inclou una sessió de Pilates màquines mensual.	Enfortir cames i braços per reforçar la teva musculatura, així com equilibrar el sol pelvíc per no patir dolors d'esquena durant i després de l'embaràs.
	ESQUENA SANA	45'	Baixa	Entrenament a on es treballa la higiene postural amb exercicis d'equilibri, flexibilitat i enfortiment de la musculatura per prevenir possibles lesions derivades dels mals hàbits quotidians.	Tonificació muscular de la part posterior del cos.
CYCLING	45'-60'	Alta	Amb les millors bicicletes del mercat! Enregistra el teu entrenament o competeix en grup. Descarrega't l'App IGC Training. Una gran experiència interconnectada amb la nostra gran pantalla i My Ride, amb imatges de tot el món, jocs de música i il·luminació.	Més capacitat cardiovascular.	
COREOGRAFIADES	ZUMBA	45'	Mitja	Les coreografies més dinàmiques, fàcils i divertides de tots els temps, t'ajudaran a posar-te en forma d'una manera molt diferent.	Tonificació, capacitat cardiovascular i coordinació.
	DANCE & ZUMBA	45'	Mitja	Coreografies que fusionen jazz, ritmes llatins, funky i disc. Una sessió divertida i completa per posar-se en forma.	Tonificació, capacitat cardiovascular i coordinació.
	AERODANCE	60'	Mitja	Activitat coreografiada per aquells que volen ballar amb un estil de dansa, sigui principiant o avançat, sota un entrenament cardiovascular eficaç i divertit.	Capacitat cardiovascular i coordinació.
	AEROSTEP	45'	Mitja	Activitat cardiovascular coreografiada on gaudiràs de passos de ball i aeròbic sobre la plataforma de step. Prova-ho, et posaràs en forma mentre et diverteixes.	Millora la resistència aeròbica, la coordinació, la memòria i la concentració.
ARTS MARCIALS	BOXA	60'	Alta	Esport de contacte en el qual s'enfronten dos individus que lluitaran únicament amb els seus punys. Es copejarà al contrari per sobre de la cintura dins d'un quadrilàter.	Més to muscular, treball cardiovascular, força...
	KICK BOXING / MUAY THAI	60'	Alta	Arts marcials derivades del Boxa Tailandès, típic del sud-est asiàtic, on es combina tècniques de cames i extremitats superiors. És un esport d'alta intensitat.	Més to muscular, treball cardiovascular, força...
AQUÀTIQUES	AQUAGYM	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment. Salut i diversió!	To muscular, activació sanguínea i correcció postural.
	AQUACROSS	45'	Mitja-Alta	Entrenament metabòlic on treballem amb seqüències aeròbiques i musculars, on es poden fer alguns exercicis fora de l'aigua. Exercitaràs un gran treball.	Increment del to muscular i capacitat cardiovascular.
THE BOX	MMT_BOX	30'-45'	Alta	Mixed Modality Training. Entrena el teu cos a partir de diverses modalitats i diferents programes d'entrenament físic com cal·listènia, metabòlics, aixecament olímpic, aixecament de pesos... Activa tota la musculatura amb material específic del nostre Box.	Més força i resistència.
	TRX	30'	Alta	Entrenament basat en la suspensió i el treball de core en la nostra exclusiva estació de treball funcional. Aprofita el teu propi cos i exercita la musculatura corporal.	Increment del to muscular i de la capacitat cardiovascular.
	FUNCIONAL	45'	Alta	Treballaràs el teu cos en el seu conjunt: força, cardio, resistència... Gràcies a una diversitat d'entrenaments i material inclosos a la nostra exclusiva Estació de F.T.	Increment del to muscular i control corporal.
WORKOUT	ABD XPRESS	15'	Mitja	Prova l'entrenament més complet per la musculatura de l'abdòmen: oblics, sol pelvíc, diafragma, transvers... i finalitza l'entrenament amb uns estiraments.	Increment del to muscular abdominal.

KIDS

DURADA

EDAT

FIT KIDS	45'	3-13	Introduïm als nens i a les nenes a la pràctica de les activitats dirigides i dels fitness amb una metodologia divertida i adaptada a la seva edat, així quan siguin grans l'esport formarà part de la seva vida. Anem alternant durant el mes les activitats de Body Combat, Fit-Cross, Pilates-Esquena Sana i Tbc utilitzant diferents materials com a les classes d'adults.
IOGA KIDS	45'	5-13	Serà divertit! Practicant ioga els nens/les nenes experimentaran i descobriran el seu cos i la seva ment treballant la flexibilitat, l'equilibri, la capacitat d'atenció, la concentració, la respiració, la relaxació, l'espontaneïtat, la comunicació, la creativitat... Inclou sessions d'Aerial ioga mensual i de ioga Family trimestrals.
BOXA	45'	5-13	Un entrenament molt dinàmic que dona l'oportunitat als nens/a les nenes de mantenir-se actius aprenent els fonaments de la boxa d'una manera fàcil i divertida! Sense contacte i basat en la diversió i el treball en equip, treballant habilitats com l'agilitat i la mobilitat, l'estratègia, la destresa mental, la velocitat... mentre es familiaritzen amb aquest esport.
NEDAR X LLIURE		+10	Ja pots nedar sol a la nostra piscina sota la vigilància del soco del Q.
AQUAFAMILY			Gaudeix d'un espai específic amb el teus fills nedant, jugant... Us ho passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult).
KID'S CLUB		3-13	Un espai on podràs jugar, aprendre i divertir-te mentre els teus pares fan esport al Q. Imprescindible reserva diària a l'App QWellness amb declaració responsable.